Desde el lunes 17 al viernes 21 de septiembre se realizará la Semana del Envejecimiento Saludable con el objetivo de concientizar a la comunidad sobre estrategias de promoción de la salud y prevención; difundir información científica; promover los recursos sanitarios que el sistema de salud ofrece en los distintos programas, hospitales y centro de salud y desarrollar una actitud ética y responsable hacia el abordaje clínico de los trastornos neurocognitivo y las demencias.

La apertura del evento será en la Legislatura de la Ciudad de Buenos Aires en el Salón Presidente Perón (Perú 160), el lunes de 18 a 20hs, donde participarán legisladores; la Ministra de Salud de la Ciudad, Ana Bou Pérez; el Subsecretario de Atención Hospitalaria, Aldo Caridi; la Directora de Salud Mental, Silvia Pujo; participantes de la subsecretaria de Tercera Edad y el Presidente de la ONG “Alma”, Noemí Medina.

También durante la semana habrá actividades abiertas a la comunidad en Centros Culturales, en Instituciones de Salud y también actividades deportivas en Centros Polideportivos y Plazas.

Además la Red Gerentológica y el Programa Gerontológico de Salud (ProGeSa) también realizarán actividades para promover el envejecimiento saludable. Descargalas y enterate.

El viernes 21 se hará el cierre en Jefatura de Gobierno, (Uspallata 3160), a las 8:30hs. Se realizará una mesa redonda de Envejecimiento Saludable y se disertará sobre historias de vida y lucha “Aprendiendo de la Experiencia” con la participación del Dr. Luis Schapira, médico jubilado del Hospital Fernández; Amadeo Carrizo.

Semana del envejecimiento saludable

Debido al aumento de la expectativa de vida, la cantidad de personas mayores se ha incrementado rápidamente. Argentina en el último censo poblacional registró más de 40 millones de habitantes, de los cuales 4 millones son mayores de 65 años (INDEC, 2010).

El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico de los países, pero al mismo tiempo, representa un desafío para toda la comunidad, para asegurar la máxima calidad de salud posible y la mayor capacidad e independencia funcional de las personas mayores.

Las patologías neurocognitivas y la enfermedad de Alzheimer representan un grupo de enfermedades crónicas no transmisibles neurodegenerativas con cifras de prevalencia e incidencia en gran aumento. La prevalencia del deterioro cognitivo es del 23% en los mayores

de 60 años y la misma aumenta exponencialmente con la edad.

En nuestro país hay aproximadamente 100.000 personas con deterioro cognitivo y 600.000 con demencia.

El compromiso social y entorno familiar es muy importante e influye en el bienestar físico, mental y social de los pacientes que padecen estas patologías.

La enfermedad de Alzheimer

El Alzheimer es una enfermedad que se caracteriza por un deterioro cognitivo progresivo que afecta las funciones cerebrales alterando la capacidad de la persona para realizar de forma independiente sus actividades habituales. Comienza entre 15 y 25 años antes de que aparezcan los primeros olvidos.

Si bien dos de los principales factores desencadenantes del Alzheimer son la edad y los genes, existen muchos otros que pueden ser modificados mejorando hábitos de vida. Los hobbies, una dieta balanceada y el ejercicio físico pueden retrasar sus efectos y mejorar la situación de cada paciente. Por el contrario otros malos hábitos pueden perjudicar cada caso, como lo son el tabaquismo, el nivel de colesterol elevado y el sedentarismo.

Para alcanzar un envejecimiento saludable tenemos que adoptar hábitos que mejoren nuestra calidad de vida a lo largo de nuestro ciclo vital:

- Realicemos actividad física regularmente.
- Desarrollemos actividades intelectuales desafiantes.
- Mantengamos la actividad social y recreativa.
- Controlemos regularmente nuestra presión arterial, nuestro colesterol y nuestra glucemia.

- Eliminemos el tabaco.
- Sigamos una alimentación sana y equilibrada.

Programa Neurociencias Buenos Aires

La semana del envejecimiento saludable está organizada en el marco del Programa Neurociencias Buenos Aires. Es una iniciativa del Ministerio de Salud (GCBA) dedicado a trabajar desde la perspectiva de las neurociencias en programas y acciones de difusión, capacitaciónn, guías de diagnóstico y tratamiento y estrategias de prevención sobre el envejecimiento y los trastornos que afectan al sistema nervioso en la población de la Ciudad de Buenos Aires.

Este programa aborda las estrategias para un envejecimiento saludable y los diferentes problemas prevalentes neurológicos y de salud mental como las enfermedades neurodegenerativas, la epilepsia, la depresión, entre otras.

Está orientado a integrar diversas áreas del Gobierno de la Ciudad con el objetivo de optimizar tanto los recursos físicos, económicos y humanos en las estrategias de Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria, con el fin de lograr conductas saludables en la población y un abordaje de las patologías más prevalentes desde el marco de las Neurociencias.